



Harjoitus: Pohdi liikkumistasi arjessa

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tarkastelet omaa liikkumistasi sekä liikkumiseen motivoivia ja liikkumista estäviä tekijöitä. Ymmärrys auttaa ylläpitämään tai lisäämään liikuntaa.

Ohje:

1. Mieti hetki, millainen on tyypillinen viikkosi opiskelun ja liikunnan näkökulmasta. Kuuluuko siihen arki- tai taukoliikuntaa? Entä liikuntaharrastuksia?
 2. Mieti sitten motivaatiosi liikuntaan. Mitkä asiat saavat sinut liikkumaan? Haluatko voida hyvin tai tapaatko ihmisiä liikunnan ohessa? Vai haluatko vaikuttaa ulkonäköön tai voimatasoihin?
 3. Pohdi lopuksi myös sisäisiä ja ulkoisia esteitä liikunnalle. Näitä voivat olla esimerkiksi väsymys tai pitkä matka liikuntapaikalle. Mitä voisit konkreettisesti tehdä helpottaaksesi liikuntaa ja madaltaaksesi kynnystä aloittaa?
-

Miten liikun arjessani:

Kirjoita tähän laatikkoon liikkumisestasi käyttäen apuna kysymyksiä 1–3